



INFORME PRACTICA INTEGRAL COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE DE PAMPLONA

ESTUDIANTE/ MAESTRO
NELSON JOSE GELVEZ GELVEZ
1094273372

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LIC. EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
2017





INFORME PRACTICA INTEGRAL COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA

**ESTUDIANTE MAESTRO
NELSON JOSE GELVEZ GELVEZ
1094273372**

**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
LIC. EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

SUPERVISOR: JESUS MARIA RODRIGUEZ

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LIC. EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
2017**



Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS..... 5

INDUCCION Y DIAGNOSTICO 6

PRESENTACION EN LA INSTITUCION EDUCATIVA 8

MISION 9

VISION..... 10

BANDERA 10

ESCUDO 11

HIMNO DEL COLEGIO..... 12

AGUILUCHO 14

CAPITULO II..... 17

1.6 DELIMITACION DEL PROBLEMA..... 24

CAPITULO II 25

2. MARCO TEORICO 25

“LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCION DE LA OBESIDAD EN NIÑOS ENTRES 6 Y 12 AÑOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE LA PARROQUIA SECRE DE LA CIUDAD DE CUENCA – 2012” 25

AUTORA: ANA CRISTINA DELGADO RESUMEN..... 25

TESIS DE DOCTORADO ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA REGIÓN DE MURCIA. ANÁLISIS DE LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA Y ABANDONO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA..... 26

RESUMEN..... 26

NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA HABITUAL EN ESCOLARES DE 10 A 12 AÑOS DE LA REGION DE MURCIA 27

RESUMEN..... 27





ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA
 GUÍA PARA TODAS LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN EN SU
 EDUCACIÓN RESUMEN 27

MARCO LEGAL..... 28

MARCO COMCEPTUAL..... 31

SALUD..... 31

CAPITULO 3..... 32

3.6 ANALISIS DE DATOS 36

EVALUACION DEL DESARROLLO DE LA PRACTICA INTEGRAL Y
 PROPUESTA PEDAGOGICA..... 53

INFORME DE LAS ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DEL
 COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA 53

INFORME DE AVALUACION DE LAS PRACTICAS INTEGRALES 54

RECOMENDACIONES..... 56

CONCLUSIONES 57

ANEXOS CAMPAÑA DE ASEO 67





AGRADECIMIENTOS

En esta importante etapa de mi vida quiero agradecer a dios por ser mi guía y mi protector, a mi madre MARIA ISMENIA GELVEZ GELVEZ, quien siempre estuvo al pendiente brindándome su apoyo incondicional, a mi padre, ARQUIMEDEZ GELVEZ RAMIREZ, quien mientras estuvo con nosotros en este camino tan maravilloso que es la vida nos enseñó el verdadero significado de la palabra amor por la familia, dedicación y entrega gracias a él y a su ejemplo de lucha estoy acá en esta etapa de mi vida superando un escalón más de los muchos que deseo superar, por ultimo a todos esos maestros que en toda mi formación educativa estuvieron hay, a mis compañeros de lucha gracias, por compartir con migo el mismo sueño de querer ser y ejercer en la mejor profesión de todas, ser educador físico es un honor y un orgullo.





INDUCCION Y DIAGNOSTICO

La facultad de educación desde el programa de educación física recreación y deportes y a cargo de su director de práctica el profesor Benito contreras Eugenio formalizo en los primeros días del mes de enero un asesoramiento a todos los estudiantes maestros que iniciamos la práctica profesional el primer semestre del año en curso, la actividad estuvo conformada durante dos sesiones en las cuales la primera de ellas se expuso el reglamento de práctica del mismo surgieron dudas o inquietudes las cuales fueron aclaradas por el director de practica la segunda sesión consistió en la distribución de los practicantes a diferentes instituciones educativas del municipio de pamplona y la entrega de la carta la cual sería presentada por los practicantes ante el rector de la institución educativa, el coordinador y el asesor de practica en este caso si lo hubiese en la institución de otra manera la universidad asignaba.

CAPITULO 1

Artículo 1: La definición.

Artículo 2: Los objetivos de la práctica integral docente.

Artículo 3: La modalidad.

Artículo 4: Duración - 16 Semanas.

CAPITULO II

Artículo 5: Programa de práctica docente.





CAPITULO III

Artículo 6: Criterios de realización de la práctica integral.

Artículo 7: Los requisitos.

Artículo 8: Los centros de práctica integral docente.

Artículo 9: Las etapas.

Artículo 10: Los casos de repitencia.

Artículo 11: Conducto regular.

Artículo 12: Las ausencias a las actividades de práctica.

Artículo 13: Las inhibiciones.

Artículo 14: Los casos de suspensión de la práctica.

Artículo 15: La culminación de la práctica integral.

CAPITULO IV

Artículo 16: La evaluación.

Artículo 17: Los aspectos de calificación y porcentajes.

Artículo 18: Las actividades interinstitucionales.

Artículo 19: Informe final.

Artículo 20: Los formatos de registro de evaluación y calificación.

CAPITULO V

Artículo 21: Los derechos.

Artículo 22: Los deberes.

Artículo 23: Los estímulos.



Artículo 24: Las sanciones.

CAPÍTULO VI

Artículo 25: Asesor de práctica integral docente.

Artículo 26: Cronograma de práctica integral.

Artículo 27: Supervisor de práctica integral docente.

Artículo 28: Paz y salvo de práctica integral.

Artículo 29: Los aspectos de práctica no previstos en este reglamento.

PRESENTACION EN LA INSTITUCION EDUCATIVA

El día 24 de enero del año en curso se realiza la visita de presentación en la institución educativa en la cual se me fue asignado el colegio san José provincial de pamplona donde se me permite conocer los directivos, Y los docentes que allí laboran quienes me brindaron su a apoyo y experiencia para mi vida profesional

RECTOR	HERNANDO IBBARRA CAMPOS
COORDINADORES	MARTIN OMAR CUY ESTEBAN
	ANTONIO CABEZA
	JOSE ALIRIO MONTAÑEZ VERA
ADMINISTRATIVOS	SECRETARIA GENERAL: ROSA P. ACEVEDO
	SECRETARIA Rectoria: LUDIN DELGADO
	:SECRETARIA COORDINACION: MARBELLA LINARES TOLOZA
	JESUS MARIA RODRIGUEZ





	ASESOR
--	---------------

La institución educativa colegio provincial san José de pamplona reconocida a nivel regional, departamental, nacional e internacional por su historia y devenir formador cuenta con una amplia planta física en la que encontramos 25 salones bien equipados laboratorios de física y química sala de informática en la cual los estudiantes interactúan y aprenden el manejo y buen uso de las nuevas tecnologías de la información, una biblioteca equipada con libros de diferentes especialidades, física química, matemáticas entre otras, de igual manera cuenta con una sala de audiovisuales, coordinación, rectoría, una capilla.

Dentro de su estructura y planta física también cuenta con diferentes escenarios deportivos dos canchas de microfútbol una multifuncional las cuales no están en las mejores condiciones tanto en su estructura y uso que se les da pero que de igual manera sirven para el trabajo y pleno esparcimiento para el desarrollo de las actividades físicas y motrices de los estudiantes de la institución.

Entre los diferentes servicios para facilitar a los estudiantes el pleno desarrollo personal e integral la institución cuenta, con servicio de restaurante escolar, media mañana, transporte escolar que permite a los estudiantes que viven en las zona más altas o lejanas de nuestra ciudad llegar a tiempo tanto a la institución como a su regreso a casa.

MISION

La institución educativa colegio provincial san José de pamplona de carácter oficial garantiza el servicio de educación en nivel de preescolar. Básica y media con el propósito de formar seres íntegros, competentes con espíritu investigativo y ciudadanos de paz en una sociedad pluralista y globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos las libertades





individuales y los valores propios de la dignidad humana basados en los principios santanderinos y lasallistas, honor, ciencia y virtud.

VISION

La institución educativa colegio provincial san José de pamplona para el año 2020 continuara siendo reconocido por ofrecer el servicio educativo de calidad fundamentado en principios humanísticos pluralistas en la sana convivencia y en permanente actualización de sus prácticas pedagógicas e investigativa como respuesta a los desafíos de la época actual las exigencias del entorno y el compromiso de la construcción de la paz.

BANDERA

Compuesta por dos franjas horizontales de igual tamaño. La franja superior es de color rojo y simboliza el ardor, amor y pasión por el estudio, expresados en el deseo de lucha por la superación personal. La franja inferior es de color verde simboliza la naturaleza, la vida y la esperanza, expresados en el compromiso por preservar el medio ambiente.





ESCUDO

Este escudo tallado en madera fue el utilizado por los Hermanos Cristianos cuando regentaron el Colegio. En la parte superior como timbre sobresale una cruz ensanchada cuyos brazos se estrechan al llegar al centro. En el centro del blasón, simétricamente decorado, aparece una estrella de cinco puntas sobre esmaltes gules y sinople, que simbolizan al hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior señala el predominio del espíritu sobre el cuerpo. Las puntas laterales superiores simbolizan los elementos de aire y fuego. Las puntas inferiores simbolizan los elementos de agua y tierra. Sobre estos elementos el ser humano busca afianzar su predominio. Como soporte en una cinta rodeada por hojas de acanto se lee Colegio San José Provincial, usado en esa época y el lema en latín «Signum fidei» que significa “Signo de fe”.





HIMNO DEL COLEGIO

CORO

De nuestra patria somos promesa florecida
Ante su altar la vida es sacra donación,
Sentimos en la sangre bullir toda la historia
Con ecos de victoria resuena el corazón.

I
Nuestra ambición es noble
y el joven pecho alienta
el fuego que sustenta
la audacia de la edad.
Destinos de heroísmo
nuestro camino traza,
por siempre nuestra raza
amó la libertad, amó la libertad. amó la libertad, amó la libertad.



II

Cantando un himno ardiente
marchemos al futuro,
nuestro ideal es puro,
honor, ciencia y virtud.
Somos la savia nueva
de una gloriosa gente,
y fulge en nuestra frente
radiante juventud (bis).

III

Benditos estos claustros
que brindan a la mente
la estrella refulgente
de altísimo ideal.
Infunden en las almas
vivífica doctrina,
virtud y disciplina
y orgullo nacional.

IV

A nuestras manos pasan,
los ínclitos pendones
que mil generaciones,
llevaron con honor.
Hay fuerza en nuestros brazos
y aliento en nuestros pechos,
para emular los hechos
del épico valor.

V

Más ya nuestro destino





no es bélica contienda,
la paz es dulce prenda
de un nuevo florecer.
Donde crecieron cardos
de lucha fratricida,
renacerá la vida
con mágico poder.

MÚSICA: Oriol Rangel
LETRA: Juan de Dios Arias

AGUILUCHO

Nos identifica como líderes con eficacia, eficiencia y productividad. Nos promueve hacia la creatividad y la grandeza de nuevos ideales, Planteándonos exigencias e innovaciones ante una sociedad en constante cambio. Enfocando nuestra vista hacia las cumbres, buscando siempre la excelencia. De su imagen expresamos a viva voz nuestro lema: **¡AGUILUCHOS!: ¡A LAS CUMBRES!**

SERVICIOS INSTITUCIONALES

- Orientación
- Banda de Marcha
- Restaurante Escolar
- Sala de Juegos de Salón
- Sala Recreativa





- Sala de Informática
- Sala de Bilingüismo
- Gimnasio Convenio Sport -Fitness
- Transporte escolar

EXTENSIÓN A LA COMUNIDAD (ESCENARIOS DEPORTIVOS)

- Cancha de Tenis de Campo
- Cancha de Microfútbol
- Sintética.
- Cancha de Baloncesto
- Escuela de Taekwondo

ALMACÉN DE DEPORTES Y SALA RECREATIVA

N	Descripción elemento	Cantidad	Bueno	Regular	Malo
1	Balones de baloncesto	10		X	
2	Balones de voleibol	5	X	X	
3	Balones de microfútbol	2		X	X
4	Cuerdas grandes	1	X		
5	Cuerdas pequeñas	30	X		
6	Aros de colores	29	X		
7	Escritorios	5		X	



8	Armarios	4	X		
9	Malla de voleibol	1			X
10	Porterías de banquetas	2	X		
11	Malla de baloncesto	2	X		
12	Balón de baloncesto	1	X		
13	Tubos para malla de voleibol	2	X		
14	Sillas para escritorio	4		X	
15	Podio de premiación	1	X		
16	Pebetero	1	X		

Materiales con los que se cuenta para trabajar el área de educación física

PERFIL DE ESTUDIANTE

La Institución Educativa Colegio San José Provincial de Pamplona, pretende formar Bachilleres Académicos que:

Posean una sólida formación en valores, con una visión de desarrollo y comprensión de nuestra realidad social, ambiental, económica, científica y política; apoyados en el conocimiento y sustentados en el desarrollo humano holístico que les permita la integración con su entorno de manera responsable y ética que facilite fundamentar las raíces de una sociedad justa, tolerante y armónica.

Sean **AUTOGESTIONADORES** de su propio conocimiento, para que obtengan la apropiación de los conocimientos y habilidades que se requieren para el desarrollo y alcance de su proyecto de vida.



MANEJEN adecuada, racional y éticamente las nuevas tecnologías de la información y comunicación como herramientas básicas para el desenvolvimiento apropiado en esta sociedad de la información.

DESARROLLEN LA COMPETENCIA LINGÜÍSTICA en una segunda lengua que les permita encajar, adaptarse y desenvolverse en esta nueva sociedad ahora globalizada. Sean capaces de EMPRENDER, desarrollar, alcanzar y superar los retos que su proyecto de vida requiere para alcanzar sus expectativas y satisfacer sus necesidades.

CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGOGICA

LA EDUCACION FISICA FORMACION E INICIACION EN ACTIVIDADES FISICAS SALUDABLES

COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA PROPUESTA PEDAGOGICA PRACTICA INTEGRAL AÑO 2017





ESTUDIANTE MAESTRO: NELSON JOSE GELVEZ
GELVEZ

ASESOR: JESUS MARIA RODRIGUEZ

"El peor error es no hacer nada por pensar que es poco lo que se puede hacer"

BURKE

E.

INTRODUCCION

la educación física la recreación y el deporte dentro del contexto educativo, deben ser tomadas desde una perspectiva pedagógica y formadora que indique a los estudiantes la importancia de realizar de manera continua un tipo de actividad física que implique una adaptación fisiológica de la persona que la practique, es importante concientizar a los estudiantes que educar físicamente el cuerpo no implica siempre estar jugando con un balón durante la hora de educación física cosa que es importante resaltar ya que al proponer actividades diferentes al estar pateando un balón para ellos es una amenaza y una actividad sin sentido ¿Por qué ? tal vez sea porque la



formación que han venido trayendo estos niños y niñas no ha sido tan influenciada por brindar la mejor información de lo que es la educación física y que finalidad tiene para la educación colombiana como parte del desarrollo integral del ser humano.

Al encontrarnos con grupos numerosos y heterogéneos dentro de nuestra clase de educación física hace que nuestro trabajo como formadores un reto más de los tantos retos que tenemos hoy por hoy ,el ocio de nuestros niños y niñas no es el mismo al de unas décadas atrás donde los juegos tradicionales las actividades lúdicas llamaban mucho más la atención, la implementación de las nuevas tecnologías la práctica de otras actividades menos saludables hacen que no se le dé la importancia que merece por mejora de nuestra sociedad al desarrollo de actividades físicas recreativas y deportivas más placenteras.

La valoración de condición física de los estudiantes es un punto muy importante de partida para observar es estado de los niños y niñas por lo que al iniciar con las correspondientes medidas antropométricas peso, talla, edad conoceremos en qué estado están los estudiantes en cuanto a su desarrollo EL IMC será comparado

Se plantean unos pre test modificados para observar la condición y desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes capacidades que muchos de ellos desconocen su significado e importancia de ir desarrollándolas, que son comparados con estudios realizados en otras zonas del país y Latinoamérica para niños entre 10 y 14 años de edad al ir desarrollando cada una de las actividades y dándole a cada una de ellas el tiempo y la importancia que se merecen se observan falencias que llaman la atención ya que son contados los niños que sobresalen y muchos otros que no muestran ningún interés por realizar las actividades de la mejor manera lo importante para ellos es acabar la prueba e integrarse a los compañeros que ya realizaron la prueba por lo que se da a conocer la poca importancia por el desarrollo de sus capacidades físicas y motrices y la importancia que tienen para mejorar la salud y el pleno desarrollo personal y biológico





Por otro lado se observa la poca importancia que muestran los estudiantes por cuidar de los desechos que durante el descanso arrojan ellos mismos inconscientemente alrededor del colegio jardines escenarios deportivos cosa que afecta la realización en ocasiones de actividades físicas por lo que se realiza una campaña de concientización en la hora de educación física de manera transversal se hace ver a los estudiantes la importancia de cuidar la planta física del colegio con el correspondiente recorrido y recolección de los desechos ellos son conscientes de que el seguir haciendo lo que han venido haciendo traerá en un futuro una afectación.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La clase de educación física debe ir encaminada a orientar a los educandos sobre los beneficios para la salud que consigo tiene la realización de una determinada actividad que ponga en funcionamiento las capacidades físicas de cada individuo dentro del contexto educativo donde me encuentro realizando la practica integral docente en los grados de sexto y séptimo de básica secundaria del colegio provincial san José de pamplona se observa que los niños no tienen claro lo que es educar físicamente el cuerpo para mejorar la salud y realizar una actividad deportiva por lo que esta situación preocupa ya que al iniciar la clase de educación física muchos de ellos



quiere que sea la realización de una práctica deportiva más específicamente micro-fútbol cosa que considero no es adecuada ya que todo tiene un correspondiente proceso donde se inicia con la estimulación y plena armonía de actividades físicas y motrices, al realizar actividades de coordinación se observa que los estudiantes en su gran mayoría para su edad tienen una muy pobre capacidad para desarrollar ejercicios que son de muy baja complejidad son muy pocos los niños y niñas que muestran un óptimo desenvolvimiento en estas actividades y son quienes están en escuelas de formación deportiva de nuestra ciudad **según la guía de Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia del MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA DE ESPAÑA** “La naturaleza de las actividades de ocio de niños y niñas ha cambiado drásticamente en las últimas décadas. En el pasado, la infancia dedicaba gran parte de su tiempo de ocio a practicar juegos activos al aire libre; sin embargo, la aparición de la televisión, de los juegos de ordenador y de internet ha provocado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario. La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infantojuveniles indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos en todo el mundo con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de nuestra infancia y nuestra adolescencia.

La iniciación en actividades pre deportivas en los estudiantes es un elemento importante en el desarrollo integral del ser humano pero a estas actividades pre deportivas las anteceden elementos que son fines de la educación física colombiana Conocer potencialidades físicas para reconocer las propias posibilidades y limitaciones del movimiento según el (MEN) esas potencialidades físicas que en cada niño o niña debe ser estimulado en la edad correspondiente y de manera eficaz nos ayudara a que al introducir al niño en la iniciación de algún tipo de **actividad** deportiva sea cual fuere este tenga las bases motoras para su correspondiente iniciación deportiva por lo que la preocupación va encaminada entonces a no permitir que los estudiantes desaprovechen la oportunidad que tienen en la clase de educación física de desarrollar sus diferentes capacidades físicas y motrices y que les sirva no solo para cumplir con la clase si no arraigarla en su entorno en su comunidad en su vida personal, para mejora de su salud y condición de vida en todos los aspectos físicos, sociales, naturales, al observar el desarrollo de las clases cada vez que se llegaba al patio principal o a las canchas alternas que el colegio tiene que aunque no son lo mejor aún





se puede realizar actividad física se miraba bolsas, botellas entre otros desechos inclusive en los jardines por lo que nace la iniciación de actividades de concientización en los estudiantes haciéndolos participes de la recolección de basura y lo mal que hacía ver la imagen del colegio en la hora de educación física antes de iniciar se realiza esta actividad de concientización y que cada papelito o bolsita que vaciemos valla a la canasta de la basura de esta manera se da importancia a **Establecer normas para la conservación de los recursos naturales fin importante de la educación física colombiana (MEN)**

“Lo humana mente importante no es que el niño o niña realicen determinado gesto motor que se les enseñe en la clase de educación física si no cuántos de estos niñ@s al terminar su preparación educativa continúen realizando algún tipo de actividad física o deportiva”

"Los hombres aprenden mientras enseñan"

SÉNECA

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿QUE FACTORES NEGATIVOS NO ADECUADOS INFLUYEN EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA Y PARA LA VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO COLEEGO PROVINCIAL DE PAMPLONA?





1.3 OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer la importancia y beneficios para la salud, el desarrollo integral que consigo trae la realización de actividad física en los estudiantes del COLSAJO

1.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Establecer actividades físicas y motrices que motiven la realización a dichas actividades

Dar importancia a las opiniones que los estudiantes tengan con respecto a sus actividades extracurriculares

Conocer que aspectos motivan en la clase de educación física

Favorecer el estado anímico del estudiante con respecto a la clase de educación física

1.5 JUSTIFICACIÓN

La importancia de conocer el estado de los estudiantes es un factor fundamental para determinar las falencias o potencialidades que ellos tengan en cuanto al desarrollo de diferentes actividades físicas y deportivas la realización de la toma de medidas antropométricas en cada uno de los infantes nos da la primera base para determinar la relación talla, peso, edad lo que nos ayudara a determinar el IMC de





cada uno de ellos en comparación con **Tablas de IMC y tablas de IMC para la edad, de niños(as) y adolescentes de 5 a 18 años de edad y tablas de IMC para adultos(as) no embarazadas, no lactantes ≥ 19 años de edad por la USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE** que son estudios estadísticos realizados en el año 2013 y que nos llevara a determinar el estado nutricional del estudiante en relación con su edad, estatura y peso los niños y niñas evaluados son 93 estudiantes activos del colegio provincial san José de pamplona sus edades oscilan entre 10 y 14 años, la intención es determinar la condición de los estudiantes en el momento en que inicio con mi practica pedagógica para de esta manera intervenir de manera adecuada a estos niños y niñas, para que ellos vean que el desarrollo de cualquier tipo de actividad física busca muchos beneficios por medio de los cuales podemos cuidar nuestra salud, por medio de la clase de educación física se puede generar en los niños un amor hacia el cuidado del cuerpo es por ello que es importante resaltar la importancia que tiene la clase, y que de esta se derivan muchas actividades que nos traerán futuros beneficios.

1.6 DELIMITACION DEL PROBLEMA





Para el desarrollo de esta investigación se trabajará con los niños y niñas del grado sexto, de la institución educativa colegio provincial san José de pamplona, N/S, Colombia, a los cuales se les hace un proceso de observación, toma de medidas antropométricas por medio del cual se pretende saber el estado nutricional de los estudiantes y influenciarlos a practicar actividades físicas saludables

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

“LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCION DE LA OBESIDAD EN NIÑOS ENTRES 6 Y 12 AÑOS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DE LA PARROQUIA SECRE DE LA CIUDAD DE CUENCA – 2012”

AUTORA: ANA CRISTINA DELGADO

RESUMEN

La evidencia actual sugiere que el desbalance entre la ingesta calórica y el gasto calórico es lo que produce la acumulación, de grasa corporal, si bien aún no se ha logrado un consenso, es importante que los esfuerzos para prevenir la obesidad se los realice a una edad temprana el consumo de energía depende únicamente de la ingesta calórica en el cambio del gasto energético depende de varios aspectos y uno de los factores que puede ser modificado significativamente es la actividad física.



TESIS DE DOCTORADO ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA REGIÓN DE MURCIA. ANÁLISIS DE LOS MOTIVOS DE PRÁCTICA Y ABANDONO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

RESUMEN

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países (Vizueté, 1999). Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad (Pollock y cols., 1975; Bouchard y cols., 1990; Puig, 1998; American College of Sports Medicine, 1990, 1995; Sardinha, 1999; Gaspar de Matos y cols., 1998; Gaspar de Matos y Sardinha, 1999). Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol (Casimiro, 2000, 2002; Casimiro y cols., 2001; Castillo y Balaguer, 2001). Así mismo, desde una consideración holística de la salud, son de destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma (Biddle, 1993; Pak-Kwong, 1995), que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta (Simons-Morton y cols., 1987; Simons-Morton y cols., 1988; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999; Devís, 2000).



NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN ESCOLARES DE 10 A 12 AÑOS DE LA REGION DE MURCIA

RESUMEN

Desde tiempos inmemoriales el ser humano a vinculado la práctica de actividad física con el buen estado del cuerpo y la salud (rodriguez1995) en la actualidad numerosas investigaciones corroboran los beneficios fisiológicos morfológicos y psicosociales de una práctica de actividad física, adecuada regular y sistematizada.

No obstante a pesar de estos beneficios, la mayoría de investigaciones sociológicas muestran unos índices más bajos de práctica de actividad físico deportiva en escolares de educación primaria (castillo y Balaguer, 1998;moreno y carvello, 2003)

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA GUÍA PARA TODAS LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN EN SU EDUCACIÓN RESUMEN

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Y lo estamos pagando con nuestra salud. La actividad física regular está asociada a una vida más saludable y más larga [1, 2]. No obstante, la mayoría de las personas adultas y de los niños, niñas y adolescentes españoles no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios. La situación es similar en todo el mundo, tanto en los





países desarrollados como en los países en desarrollo, y existe un amplio conjunto de pruebas científicas que indica una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad. La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población de la sociedad occidental [3-5]. Su prevalencia es más elevada que la de todos los demás factores de riesgo modificables [5]. La inactividad física durante los primeros años de vida está reconocida actualmente como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes de Europa y de otros lugares [6, 7]. El aumento del interés científico, político y de los medios de comunicación por la obesidad a partir de finales de la década de 1990 ha servido para situar la actividad física en un lugar importante de la actual agenda de temas de salud pública.

MARCO LEGAL

La Constitución Política de Colombia en el Artículo 52, dice: <Artículo modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo No. 2 de 2000. El nuevo texto es el siguiente: “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

“El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social”.

“Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”.

“El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

Igualmente la Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física en su Artículo 1º, expresa: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la





educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitar el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.

El Artículo 3° de la misma Ley plantea que “para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores”, de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

De otro lado en el Plan Nacional de Salud Pública 2007 -2010 del Ministerio de Protección Social mediante la gestión integral para el desarrollo operativo y funcional de dicho plan, se enuncia que:

“Esta línea de política permite promover el liderazgo de las entidades territoriales de salud y los demás actores institucionales para fortalecer la capacidad de la autoridad de salud territorial en el desempeño de las competencias de salud, permite generar escenarios para apoyar el ejercicio



de rectoría y gobernabilidad del sector, para mejorar la capacidad de coordinación, regulación, planificación, conducción, vigilancia, evaluación y comunicación de los riesgos en salud y de los resultados y efectos de las políticas de promoción de la salud y la calidad de vida, prevención de los riesgos y recuperación de la salud”.

Igualmente se dice que El Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010 “será de obligatorio cumplimiento, en el ámbito de sus competencias y obligaciones por parte de la Nación, las entidades departamentales, distritales y municipales de salud, las entidades promotoras de salud de los regímenes contributivo y subsidiado, las entidades obligadas a compensar, las entidades responsables de los regímenes especiales y de excepción y los prestadores de servicios de salud”.

En cuanto a la salud pública el Ministerio de Protección en su página web presenta lineamientos como:

“Guía para el Desarrollo de Programas Intersectoriales y Comunitarios para la Promoción de la Actividad Física”.

“La guía está dirigida a brindar orientaciones generales en el desarrollo de programas de promoción de la actividad física, a entidades públicas y privadas, organizaciones sociales y comunitarias, y demás grupos interesados en promover la actividad física en el nivel local, regional y nacional”.

Y nos pide que recordemos que: “La actividad física es un importante componente de las sociedades humanas. Es fuente de placer, genera sentido de solidaridad e integración entre los miembros de una comunidad, produce entre otros, importantes beneficios en la salud física y mental, todo lo cual incrementa el bienestar en las personas y la sociedad”.

Así mismo en la resolución 665 de 2005, del SENA se hace referencia al programa de bienestar de aprendices considerando una de las áreas fundamentales la recreación y el deporte. En la aplicación de dichos programas deportivos, como campeonatos intercurros, campeonatos intercentros, juegos zonales, juegos nacionales, festivales recreativos, caminatas, entre otros, siempre ha sido esencial el aporte de la Cultura Física.

La filosofía de la formación profesional integral del SENA que propende por el desarrollo permanente de actividades recreativas, lúdicas y deportivas. Que coadyuven al crecimiento personal de cada uno de los miembros de la comunidad Educativa.





MARCO COMCEPTUAL

ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES

La Actividad física es definida como una acción corporal que produce un gasto energético y permite cubrir las necesidades básicas de la vida diaria. Incluye ejercicio físico, entendido como la realización de una actividad física planificada, sistemática, repetitiva y seriada, cuya finalidad es adquirir, recuperar o mantener atributos físicos como resistencia muscular, respiratoria y cardiovascular, flexibilidad, velocidad y/o relajación.

Por otro lado, el Deporte se define como una actividad física e intelectual de la persona, cuya naturaleza es competitiva y se regula por reglas que se encuentran institucionalizadas (García Ferrando en Observatorio Social Universidad Alberto Hurtado, 2007).

OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad que ha llegado a adquirir la categoría de epidemia, afectando a niños, niñas, jóvenes y sujetos adultos de todas las edades.

SALUD

La **salud**, según la Organización Mundial de la Salud, tiene una definición concreta: es el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona

ACTIVIDAD FISICA: La OMS considera la Actividad Física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" (Ros, 2007). En este concepto no estamos muy de acuerdo con la acepción de considerar





actividad física la realizada en el trabajo, ya que no mantendría algunos de los parámetros establecidos sobre la actividad física.

CAPITULO 3

3.1 METODOLOGIA

3.2 NIVEL DE INVESTIGACION

La investigación va enfocada mediante diferentes métodos de estudio inicia como u proceso investigativo exploratorio por medio del cual se conocen los estudiantes, y como abordan ellos el área de educación física en la escuela, una vez pasa este proceso entonces se inicia con la descripción de la actuación y comportamiento de los estudiantes para finalmente deducir la problemática

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

La investigación se formula a partir de ir conociendo las expectativas de los estudiantes, inicialmente se hace, una toma de medidas antropométricas las cuales nos arrojan unos resultados según la clasificación de los niños y niñas para su edad por lo que en cada grupo estudiado hay almenos 1 niño con sobrepeso, obesidad y desnutrición moderada, al observar esto se muestra una preocupación ya que estos niños en las clases son los que poca actividad realizan y los que lastimosamente son más alejados de los grupos, a partir de lo anterior se realizan una serie de pruebas las cuales nos arrojan diferentes resultados observando en los niños y niñas fortalezas y debilidades y en algunos casos abstinencia afirmando que son actividades sin sentido y que lo más productivo es permitirles un balón, se inicia entonces una investigación de campo para desarrollar el ellos habilidades que les permitan seguir practicando algún tipo de actividad física.



3.4 POBLACION Y MUESTRA

La población está ubicada en Pamplona Colombia, en el colegio provincial San José, la muestra son los estudiantes de sexto, de esta institución estudiantes los cuales, son de padres que laboran en el campo, y oficios varios.

Los estudiantes en su gran mayoría albergan en zonas altas del municipio en lugares en poblaciones muy precarios lo que los hace más vulnerables

3.5 TECNICAS E INSTRUMENTOS Y RECOLECCION DE DATOS

La recolección de datos y análisis de los mismos inicia con la toma de medidas antropométricas una vez se tienen los correspondientes datos analizamos el IMC de cada uno de los estudiantes los resultados aparecen en la tabla 1 como se puede observar en la tabla, un gran porcentaje de estos niños muestran un IMC normal y 3 de ellos presentan sobre peso 1 de ellos obesidad y finalmente 1 desnutrición moderada, estas conclusiones se sacaron analizando la tabla de **Tablas de IMC y tablas de IMC para la edad, de niños(as) y adolescentes de 5 a 18 años de edad y tablas de IMC para adultos(as) no embarazadas, no lactantes \geq 19 años de edad por la USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE**, que nos da una clara visión de cómo están nuestros estudiantes en cuanto a su estado nutricional.

Una vez se analizó lo anterior se aplicaron a todos y cada uno de los estudiantes diversos test que nos permiten analizar de manera directa como se comportan los estudiantes frente a un esfuerzo determinado los datos se pueden observar en la tabla 2 y las pruebas correspondientes.

Las pruebas de valoración de los estudiantes fueron las siguientes

Velocidad	50 metros	Menor tiempo posible
Flexión de brazos	Total repeticiones	Durante 30 segundos
Abdominales	Total repeticiones	Durante 30 segundos
Baloncesto	5 lanzamientos a	1,2 regular,3,4,5 bueno





	canasta	
Baloncesto dribling	Driblar en zic zac	Derecha e izquierda

Parámetros para la prueba de velocidad

Los estudiantes se fueron llamando a lista, la prueba estaba demarcada por dos conos separados en línea recta, a una distancia de 50 metros el uno del otro el estudiante salía a máxima velocidad con el sonido del silbato, el cronometro se paraba una vez el estudiante pasara la zona de llegada. El tiempo se anotaba

Flexión de brazos

La prueba iniciaba dando las indicaciones básicas de ejecución de la prueba, pies juntos totalmente extendidos, brazos a la anchura de los hombros para los hombres, mujeres de rodillas inclinación del tronco brazo a la anchura de los hombros e iniciaba la prueba durante 30”

Abdominales

Se ubicaban los estudiantes en parejas, a la zona de realización de la prueba pasaban cuatro de ellas, cada pareja tenía un ejecutante y un supervisor quien ayudaría a contar el número de repeticiones y visualizar que el trabajo se realizara de la mejor manera durante 30”

Baloncesto

Se realizó un ejercicio de lanzamiento a canasta, por lo que se le dio a cada estudiante un total de 5 tiros libres

Dribling

Se realizó la prueba por medio de un circuito donde los estudiantes tenían que desplazarse realizando dribling inicialmente con la mano derecha y de vuelta con la izquierda, la designación que se le daba era regular si el





estudiante perdía el control del balón no coordinaba sus movimientos, no diferenciaba derecha e izquierda, y bueno si el estudiante sobresalía en el ejercicio

Voleibol

Golpe de dedos

Se ubicó a los estudiantes en parejas para la ejecución del ejercicio, se les pidió que golpearan el balón con la yema de los dedos intentando que el balón le llegara al compañero algunos estudiantes sobresalieron en la actividad por lo que los parámetros fueron bueno y regular dependiendo la ejecución

Golpe de antebrazos

Lo mismo que en el anterior ejercicio, pero con golpe de antebrazos se ubicaba al grupo en parejas a una distancia de 1 a dos metros y se les pedía dar dirección al balón hacia su compañero con el antebrazo

Futbol

Dominio

El dominio consistía en realizar la mayor cantidad de dominadas posibles sin dejar caer el balón cada estudiante tenía dos repeticiones en su ejecución

Conducción

Mediante un circuito se evaluó esta prueba que consistía en transportar el balón con ambos perfiles si perder su dominio según su ejecución se les evaluó bueno o regular

Estas pruebas iniciales fueron de observación para determinar que habilidades poseía el estudiante por lo que en el momento de la prueba no se le corrigió ningún gesto ellos lo hicieron de manera libre esto permitió sacar conclusiones a lo que se debía realizar desde ese momento hasta la culminación de la investigación. Los estudiantes durante cada una de las



N° estudiante s	EDAD	PESO KG	TALLA MTS	FORMULA	CLASIFICACION
-----------------------	------	------------	--------------	---------	---------------

pruebas realizaron su ejecución como ellos creían que era la manera correcta del gesto deportivo o actividad física

3.6 ANALISIS DE DATOS

En las siguientes tablas se resalta los resultados de cada una de las pruebas como también el estado de los niños, como se observa en las tablas que hacen alusión a IMC de cada uno de ellos, podemos determinar que al menos un integrante del curso está en sobrepeso, obesidad o desnutrición moderada, por lo que se presenta una de las primeras preocupaciones de la investigación porque niños de 11, 12 años están en esas condiciones, al transcurrir las actividades fuimos observando que esos niños son los que menos se integran a la clase argumentando no tener gusto por ninguna actividad física y que preferiblemente los dejara estar con el celular o sentados, por lo que no se necesitan más razones para determinar que ese niño o niñas esta fuera del contexto de la cultura física, de la recreación, o el deporte a tan temprana edad, la tecnología mal utilizada nos sigue robando ideas, risas, entre muchas más sensaciones que trae el disfrute de algún tipo de actividad recreativa a partir de lo anterior inicio con generar en estos niños el gusto por algún tipo de actividad física





12	44.1	1.57	17.8911923	NORMAL
13	39.6	1.52	17.1398892	NORMAL
10	32	1.35	17.558299	NORMAL
13	29.7	1.42	14.7292204	D.MODERA
11	40	1.51	17.5430902	NORMAL
10	30	1.33	16.9596925	NORMAL
11	32	1.35	17.558299	NORMAL
13	38	1.45	18.0737218	NORMAL
11	28.8	1.34	16.039207	NORMAL
12	37	1.44	17.8433642	NORMAL
10	36	1.39	18.632576	SOBREPESO
13	47	1.65	17.2635445	NORMAL
11	32	1.42	15.8698671	NORMAL
11	34.4	1.45	16.3614744	NORMAL
11	37	1.43	18.0937943	NORMAL
11	32	1.44	15.4320988	NORMAL
12	30.1	1.37	16.0370824	NORMAL
14	46	1.45	21.8787158	NORMAL
11	33	1.39	17.0798613	NORMAL
13	47	1.49	21.1702176	SOBREPESO
11	28.5	1.37	15.184612	NORMAL



			9	
11	38.1	1.4	19.438775 5	NORMAL
11	31.4	1.39	16.251746 8	NORMAL
11	55.5	1.4	28.316326 5	OBESIDAD
10	30.3	1.31	17.656313 7	NORMAL
14	42	1.51	18.420244 7	NORMAL
11	44	1.42	21.821067 2	SOBREPESO
11	32.5	1.43	15.893197 7	NORMAL
11	35	1.37	18.647770 3	NORMAL
12	38	1.45	18.073721 8	NORMAL
12	31	1.39	16.044718 2	NORMAL



PRUEBA 01	PRUEBA 02	ABDOMI	BA 03	BALONCESTO	VOLEY	FUTBOL		
VELOCIDAD	F.B	AB	5 L	DRIBLING	G.DEDOS	G. A.B	DOMINIO	CONDUCCION
0.10,22	8	10	3	REGULAR	REGULAR	REGULAR	1	REGULAR
0,10,37	17	14	0	BUENO	REGULAR	REGULAR	5	REGULAR
0.11,69	18	14	2	REGULAR	N.P	N.P		N.P
0.09.31	12	10	0	REGULAR	REGULAR	BUENO	3	REGULAR
0.10.22	6	10	2	REGULAR	MUY REGULAR	REGULAR	2	REGULAR
0.09.18	20	13	2	MUY REGULAR	REGULAR	BUENO	1	REGULAR
0.10.22	15	12	1	REGULAR	N.P	N.P	10	REGULAR
0.09.22	14	15	4	REGULAR	REGULAR	MUY REGULAR	9	BUENO
0.09,94	13	14	4	REGULAR	BUENO	BUENO	10	REGULAR
0.09,68	13	15	4	BUENO	REGULAR	BUENO	6	BUENO
0.10,94	17	14	3	REGULAR	N.P	N.P	6	REGULAR
0.08,65	16	13	3	REGULAR	BUENO	REGULAR	6	REGULAR
0.9,54	11	17	4	REGULAR	BUENO	REGULAR	8	REGULAR
0,10,53	19	17	2	REGULAR	REGULAR	REGULAR	3	REGULAR
0,07,57	14	17	3	REGULAR	BUENO	REGULAR	16	REGULAR
0,08,16	15	17	4	REGULAR	BUENO	REGULAR	9	BUENO
0,09,50	13	11	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	3	REGULAR
0,09,81	15	11	4	MALO	REGULAR	REGULAR	18	BUENO
0,010,78	25	16	3	REGULAR	MUY REGULAR	REGULAR	4	BUENO
0,11,47	26	12	5	REGULAR	REGULAR	REGULAR	3	MUY REGULAR
0,09,50	18	17	N.P	N.P	MUY REGULAR	MUY REGULAR	5	REGULAR
0,11,47	17	13	1	REGULAR	REGULAR	REGULAR	2	BUENO
0,11,50	0	11	5	BUENO	REGULAR	REGULAR	4	REGULAR
0,12	0	8	2	REGULAR	BUENO	BUENO	6	BUENO
0,11,94	18	15	2	REGULAR	REGULAR	REGULAR	8	REGULAR
0,08,69	N.P	N.P	3	REGULAR	BUENO	BUENO	16	REGULAR
0,11,47	27	7	1	REGULAR	REGULAR	MUY REGULAR	2	REGULAR
0,10,40	15	15	2	REGULAR	REGULAR	REGULAR	5	REGULAR
0,13,21	22	5	3	BUENO	BUENO	REGULAR	1	REGULAR
0,10,06	20	19	4	BUENO	BUENO	REGULAR	26	REGULAR
0,14	22	12	4	BUENO	BUENO	BUENO	9	BUENO

Tabla 2



EDAD	PESO	ESTATURA	FORMULA	CLASIFICACION
11	35	1.41	17.6047483	NORMAL
11	65.9	1.57	26.7353645	OBESIDAD
11	36	1.35	19.7530864	NORMAL
12	42	1.45	19.9762188	NORMAL
11	31	1.35	17.0096022	NORMAL
11	26.7	1.36	14.4355536	NORMAL
11	35	1.41	17.6047483	NORMAL
11	35	1.41	17.6047483	NORMAL
11	24	1.33	13.567754	NORMAL
12	31.5	1.33	17.8076771	NORMAL
11	34	1.44	16.3966049	NORMAL
11	51	1.57	20.6904945	SOBREPESO
10	26	1.34	14.4798396	NORMAL
13	45	1.53	19.2233756	NORMAL
11	38	1.4	19.3877551	NORMAL
11	45	1.42	22.3170006	SOBREPESO
11	32	1.38	16.8031926	NORMAL
11	32	1.42	15.8698671	NORMAL
11	25	1.19	17.6541205	NORMAL
10	36	1.44	17.3611111	NORMAL
12	40	1.4	20.4081633	SOBREPESO
11	28	1.27	17.3600347	NORMAL
11	37	1.41	18.6107339	NORMAL
13	36	1.48	16.4353543	NORMAL
11	36	1.36	19.4636678	NORMAL
11	30	1.48	13.6961286	NORMAL
11	28	1.39	14.4920035	NORMAL
11	40	1.5	17.7777778	NORMAL
11	32	1.37	17.04939	NORMAL
11	41	1.47	18.9735758	NORMAL
11	27.8	1.29	16.7057268	NORMAL



PRUEBA 01	PRUEBA 02	ABDOMI	BA 03	BALONCESTO	VOLEY	FUTBOL		
VELOCIDAD	F.B	AB	5 L	DRIBLING	G.DEDOS	G. A.B	DOMINIO	CONDUCCION
0.10,32	8	10	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	3	REGULAR
0.11,09	10	3	1	BUENO	REGULAR	REGULAR	4	REGULAR
0.11,12	11	14	1	BUENO	REGULAR	BUENO	5	REGULAR
0.12,47	0	0	4	BUENO	BUENO	REGULAR	2	REGULAR
0.09,44	12	14	4	BUENO	REGULAR	REGULAR	70	BUENO
0.09,12	8	10	2	BUENO	BUENO	BUENO	17	BUENO
0.08,53	20	14	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	10	BUENO
0.09,47	15	11	2	REGULAR	REGULAR	MUY REGULAR	5	REGULAR
0.10,34	13	10	3	BUENO	BUENO	REGULAR	7	REGULAR
0.11,22	14	14	3	BUENO	BUENO	BUENO	2	REGULAR
0.10,91	14	16	5	BUENO	REGULAR	REGULAR	3	REGULAR
0.09,82	12	2	3	BUENO	REGULAR	BUENO	3	REGULAR
0.09,25	8	16	3	REGULAR	REGULAR	REGULAR	9	BUENO
0.08,60	11	20	5	BUENO	BUENO	REGULAR	17	BUENO
0.10,47	25	10	3	BUENO	REGULAR	REGULAR	2	BUENO
0.10,16	0	0	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	5	REGULAR
14,23	25	8	2	BUENO	BUENO	BUENO	3	BUENO
0.12,41	21	17	5	REGULAR	BUENO	REGULAR	29	BUENO
0.12,60	24	10	N.P	N.P	MUY REGULAR	REGULAR	2	REGULAR
0.10,16	20	12	2	BUENO	REGULAR	REGULAR	2	REGULAR
0.13,65	13	8	5	REGULAR	MUY REGULAR	MUY REGULAR	3	REGULAR
0.13,87	14	7	2	REGULAR	BUENO	REGULAR	4	BUENO
0.13,94	20	8	2	REGULAR	REGULAR	REGULAR	2	REGULAR
0.09,78	12	8	2	BUENO	REGULAR	REGULAR	2	REGULAR
0.10,87	17	6	3	BUENO	REGULAR	REGULAR	1	REGULAR
0.13,14	20	15	4	BUENO	REGULAR	BUENO	25	BUENO
0.10,78	17	15	3	BUENO	REGULAR	BUENO	N.P	N.P
0.14,29	18	12	2	BUENO	REGULAR	REGULAR	4	REGULAR
0.10,34	12	13	3	BUENO	BUENO	REGULAR	N.P	N.P
0.11,52	16	9	2	BUENO	REGULAR	REGULAR	N.P	N.P
0,12	16	13	3	REGULAR	REGULAR	REGULAR	N.P	N.P



EDAD	PESO KG	ESTATURA	FORMULA	CLASIFICACION
12	49	1.49	22.0710779	SOBREPESO
12	44	1.51	19.2973992	NORMAL
11	35	1.41	17.6047483	NORMAL
15	43	1.6	16.796875	NORMAL
12	36	1.55	14.9843913	NORMAL
13	42	1.35	23.0452675	SOBREPESO
11	31	1.42	15.3739337	NORMAL
12	35	1.41	17.6047483	NORMAL
12	40	1.33	22.6129233	SOBREPESO
13	46	1.64	17.1029149	NORMAL
13	34	1.53	14.5243282	NORMAL
11	47	1.45	22.3543401	SOBREPESO
11	45	1.53	19.2233756	NORMAL
12	31	1.42	15.3739337	NORMAL
11	30	1.52	12.9847645	NORMAL
14	38	1.4	19.3877551	NORMAL
12	32	1.35	17.558299	NORMAL
12	35	1.42	17.3576671	NORMAL
14	41	1.48	18.7180424	NORMAL
12	40	1.53	17.087445	NORMAL
11	40	1.42	19.8373339	NORMAL
11	52	1.49	23.4223684	OBESIDAD
11	38	1.39	19.6677191	NORMAL
11	43	1.4	21.9387755	SOBREPESO
12	37	1.27	22.9400459	SOBREPESO
11	31	1.51	13.5958949	D.MODERADA
12	40	1.41	20.1197123	NORMAL
11	39	1.48	17.8049671	NORMAL
11	32	1.46	15.0121974	NORMAL
11	41	1.38	21.5290905	SOBREPESO
12	38	1.39	19.6677191	NORMAL
13	39	1.5	17.3333333	NORMAL



PRUEBA 01	PRUEBA 02	ABDOMI	BA 03	BALONCESTO	VOLEY	FUTBOL		
VELOCIDAD	F.B	AB	5 L	DRIBLING	G.DEDOS	G. A.B	DOMINIO	CONDUCCION
0.10	15	14	4	BUENO	BUENO	REGULAR	4	REGULAR
0.09	13	14	4	BUENO	BUENO	REGULAR	9	BUENO
0.10	14	10	2	REGULAR	BUENO	REGULAR	2	BUENO
0.07	18	18	3	BUENO	REGULAR	REGULAR	6	REGULAR
0.08	31	16	4	BUENO	BUENO	REGULAR	13	BUENO
0.07,31	17	12	1	REGULAR	REGULAR	REGULAR	5	REGULAR
0.09	NP	12	NP	NP	REGULAR	REGULAR	2	REGULAR
0.10,94	6	10	3	REGULAR	BUENO	REGULAR	3	REGULAR
0.11,22	8	10	5	BUENO	NP	NP	4	REGULAR
0.09	12	11	3	BUENO	REGULAR	REGULAR	1	REGULAR
0.08,60	13	23	4	BUENO	BUENO	BUENO	9	BUENO
0.11,50	17	14	3	BUENO	REGULAR	BUENO	2	BUENO
N.P	10	15	4	REGULAR	REGULAR	BUENO	7	REGULAR
0.08,84	7	10	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	6	REGULAR
0.09,56	19	10	1	REGULAR	REGULAR	REGULAR	1	REGULAR
0.08,22	16	13	4	REGULAR	BUENO	BUENO	3	BUENO
0.09,81	17	14	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	3	REGULAR
0.09,65	13	10	4	REGULAR	NP	NP	10	BUENO
0.07,79	22	19	5	REGULAR	REGULAR	BUENO	10	REGULAR
0.08,09	16	13	0	REGULAR	REGULAR	REGULAR	4	REGULAR
0.09,40	16	12	4	BUENO	REGULAR	REGULAR	1	REGULAR
0.09,44	8	12	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	2	REGULAR
0.10,75	15	10	2	BUENO	REGULAR	REGULAR	1	REGULAR
0.13,59	15	20	4	BUENO	REGULAR	BUENO	2	REGULAR
NP	8	15	4	BUENO	BUENO	REGULAR	4	REGULAR
0.09,65	16	10	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	9	REGULAR
0.08,88	16	13	5	REGULAR	BUENO	REGULAR	3	BUENO
0.08,66	14	20	2	BUENO	REGULAR	REGULAR	24	BUENO
0.10,69	17	12	3	BUENO	REGULAR	REGULAR	4	BUENO
0.09	17	13	3	REGULAR	REGULAR	REGULAR	2	REGULAR
0,09,62	13	13	4	REGULAR	REGULAR	REGULAR	3	REGULAR



4 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1 RECURSOS NECESARIOS

Recurso humano (estudiantes)

Material didáctico (balones, aros, conos, pelotas etc.)

Cancha multifuncional

Aula de clase

4.2 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El trabajo se desarrollará durante la estadía de la práctica integral esto se llevará a cabo a partir del 13 de febrero a 16 de junio

SEMANA 1

OBJETIVO

Integrar al estudiante con los demás compañeros y el entorno en la clase de educación física

Descripción de la actividad: se divide el grupo en tres hileras se igual número de integrantes, cada estudiante del grupo cumplirá una función para ayudar a su equipo por lo que la actividad se centra en el trabajo colaborativo

Ejercicio 1 calentamiento general, trote, movilidad articular

Ejercicio 2 se ubica un cono frente a cada grupo, con el silbato el primer integrante saldrá tocará el cono regresa y sale el otro compañero así sucesivamente

Ejercicio 3 la anterior ejecución con la variante de que el participante pasara por debajo de las piernas de su compañera quienes ayudaran a que su grupo sea el más rápido



Ejercicio 4 los integrantes del grupo se ubicarán en fila tomados de la mano y con los brazos extendidos, el último de sus compañeros saldrá por medio de ellos realizando un zic-zac, hasta ocupar la primera posición, a medida que cada estudiante realice la actividad su equipo logrará avanzar hasta llegar a la línea meta

Ejercicio 5 vuelta a la calma, actividad de finalización, se ubica al grupo en parejas uno frente al otro, a cada integrante se le dará un número, cuando se diga por ejemplo 2 estos saldrán darán la vuelta Asus compañeros llegaran al puesto.

SEMANA 2

OBJETIVO: estimular en el estudiante la expresión corporal mediante rondas y juegos lúdicos

Ejercicio 1	Calentamiento, movilidad, articular, trote
Ejercicio 2	Ubicamos al grupo en un rondo, e iniciaremos la actividad
Primera parte	Letra con las palmas iniciamos, yo tengo un tic-tic tic he llamado al doctor
Segunda parte	Me ha dicho que mueva el brazo así, se le dará un movimiento al brazo y a cada una de la partes mencionadas
Actividad se murió chicho	Se escogerán dos grupos de igual número de participantes, y se les explicara la actividad un estudiante ara el rol de mensajero y el otro de receptor por lo que el mensajero ira a llevar su mensaje dependiendo la



	función, ejemplo llorando, riendo, etc. el receptor de igual manera
--	---

SEMANA 3

OBJETIVO: implementar actividades y juegos pre deportivos en el baloncesto

Ejercicio 1	Calentamiento, trote, movilidad articular, velocidad, saltos etc.
Ejercicio 2	Grupos de 6 estudiantes, balón de balón mano, porterías pequeñas banquetas cada quipo tendrá la función de sacar a su rival, solo si se dribla el balón , se realizan pases y se hace el gol al contrario
Ejercicio 3	A cada estudiante se le dará una cinta la cual dejaran visible, la función de ellos mientras juegan es no dejar que no de sus compañeros robe su cinta y dado el caso deberán recuperarla
Ejercicio 4	Explicación mediante material didáctico de los jugadores de baloncesto, se utilizaran domos, balón de baloncesto, y los mismos niños y se dejara jugar de manera libre

SEMANA 4

OBJETIVO: iniciar con el dribling en el baloncesto mediante ejercicios c



oordinativos

Ejercicio 1	Calentamiento
Ejercicio 2	Distribución del grupo en 4 subgrupos con igual número de participantes, a cada grupo se le dará un balón, el participante saldrá pasara el cono y regresara con la mano contraria a la que salió
Ejercicio 3	Coordinación en el dribling cada grupo tendrá al frente dos conos 1 vacío otro con platillos la función del participante es pasar los platillos de un lado a otro sin dejar caer el balón
Ejercicio 5	Trasporte de balón y lanzamiento ejecución en doble ritmo

SEMANA 5

OBJETIVO: ejecutar juegos direccionados a los aspectos básicos del baloncesto

Ejercicio 1	Calentamiento, trote suave, movilidad articular, flexibilidad, velocidad.
Ejercicio 1	La vuelta al mundo, se divide el grupo en tres subgrupos, cada equipo formara una hilera debajo del aro, el primer grupo enviara un delegado quien empezara lanzando desde su posición inicial, intentando llegar al otro costado encestando desde cada punto dibujado el grupo



	que más integrantes tenga al otro lado ganara
Ejercicio 2	Balón tocado, re realizan grupos de 8 a 10 estudiante, los cuales realizaran un circulo , y dos de ellos intentaran atrapar el balón que sus compañeros están pasando jugador que de un mal pase pasara al centro
Ejercicio 3	Cesta móvil cuatro voluntarios con cesta en la espalda el resto con pelotas dispersos por el espacio a la señal los voluntarios inician a correr, los demás intentar encestar a distancia las pelotas rebotadas pueden ser jugadas por cualquiera, cada 3 minutos cambio de rol

SEMANA 6

OBJETIVO: desarrollar la percepción espacial

Ejercicio 1	Calentamiento, trote suave, trabajos en parejas, resistencia a la fuerza ,
Ejercicio 2	Juego el pique, materiales balón de baloncesto, cancha de baloncesto, se ubica halos estudiantes en hilera frente a la canasta los dos primeros con un balón de baloncesto cada uno, el primero tendrá que lanzar y encestar desde la señal acordada, antes que el otro enceste este iniciara un poco después.
Ejercicio 2	Se forman seis grupos se ubican formando un rectángulo, cuatro grupos en las esquinas, y dos en medio a los lados cada grupo tendrá un componente con los ojos



	vendados que deberá encontrar la pelota guiado por los demás el grupo que primero lo encuentre un punto
Ejercicio 3	Por parejas uno frente al otro, uno con aro y el otro con una pelota a la señal el aro será lanzado al aire y el compañero con la pelota intentara introducir la pelota en el aro cuando se completen cinco aciertos cambio de roles

SEMANA 7

OBJETIVO: generar en el niño conciencia ambiental

TEMA: CAMPAÑA DE ASEO

PRIMERA PARTE	Charla de la importancia de cuidar los recursos naturales,
SEGUNDA PARTE	Recorrido por las instalaciones del colegio donde se presentaba acumulación de basura
TERCERA PARTE	recolección de la basura
FINALIZACION	Reflexión de la temática, importancia de cuidar el medio ambiente, los estudiantes fueron conscientes de cómo se veía el colegio, sus jardines con desechos que ellos mismos lanzaban cuando consumían alimentos en la hora de descanso, por lo que se comprometieron a llevar un mensaje a los más grandes del colegio con el lema SI NO VOTAMOS BASURA NUESTRO COLEGIO ESTARA SIEMPRE



	LIMPIO Y AGRADABLE
--	---------------------------

SEMANA 8

OBJETIVO: destacar la importancia del trabajo en equipo

Ejercicio 1	Calentamiento, movilidad articular
Ejercicio 2	Se divide el grupo con igual número de participantes, cada grupo estará a lado y lado de las líneas de fondo, en el centro estarán dos compañeros los cuales cumplirán la función de atrapar a los compañeros cuando la señal del profesor suene integrante que sea atrapado ayudara a los compañeros a seguir atrapando a los compañeros hasta que quede el ultimo
Ejercicio 2	Se organiza el grupo y se divide en cinco grupos cuatro de los cuales ocuparan una esquina del patio central el otro grupo que quedara como huérfano lo ubicaremos en el centro del campo cuando el silbato suene los grupos juntos saldrán en busca de una esquina diferente a la que estaban, el grupo del centro intentara quedarse con una esquina.
Ejercicio 3	Relevos con los pies se hacen cinco grupos todos sentados en el suelo y haciendo cada grupo un circulo a la señal pasarse la pelota correlativamente sin usar las manos y sin que toque el suelo



SEMANA 9

OBJETIVO: Dar a conocer los aspectos básicos del voleibol

Ejercicio 1	Calentamiento
Ejercicio 2	Fundamentación básica de los saques de voleibol, se explica cómo se realiza el pase por debajo, se divide el gripo en dos uno a cada lado de la cancha de voleibol haciendo una hilera, y se inicia a pasar el balón de manera que se puedan corregir los posibles errores.
Ejercicio 2	Golpe de dedos se ubica al grupo frente a un muro que el patio central tiene y se les dará un balón a cada uno explicando el gesto técnico y se inicia para corregir posibles errores
Ejercicio 3	Golpe antebrazo con las mismas características del anterior pero esta vez en parejas
Ejercicio 4	Juego se ubicaran los equipos de seis y se jugara y se ira corrigiendo



SEMANA 10

OBJETIVO: desarrollo de actividades lúdicas en el aula

Descripción

Durante esta semana se trabajarán juegos de mesa debido al clima que se presenta, el departamento de educación física cuenta con, juegos de ajedrez, parques, tai-gran, rompe cabezas. Por lo que los estudiantes elijan la actividad de manera libre y placentera

SEMANA 11

OBJETIVO: dar a conocer la importancia de la educación física para la vida

Actividad en el aula

La clase se hará de manera teórica

La importancia del tema se centra en llevar a cabo actividades en las cuales el estudiante cree conciencia de la importancia de la educación física en la escuela y para la vida

Se trabaja

ACTIVIDAD FISICA

DEPORTES

DIFERENCIAS

BENEFICIOS





AFECTACIONES POR SU POCA REALIZACION.

EVALUACION DEL DESARROLLO DE LA PRACTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGOGICA

Las expectativas que siempre se mostraron frente al desarrollo de la practica integral, siempre estuvieron motivadas por dar lo mejor de nuestros conocimientos y aprender de lo que la institución nos podía brindar, desde el mismo instante que se me asigno el colegio la responsabilidad, las ganas de dar lo mejor fueron las mejores bajo la supervisión de del profesor JESUS MARIA RODRIGUEZ , quien estuvo hay al pendiente brindándome su apoyo y sus conocimientos mostrándome formas mucho más fáciles de interacción con los educandos.

La práctica se inicia con un proceso de observación donde determinar que posibles falencias habían dentro de los estudiantes, con que material físico y recurso humano contábamos, de qué manera se trabajaba la clase en el colegio para de esta manera introducirnos en lo que se iba hacer, a partir de lo anterior se inicia el desarrollo de las clases con respecto al plan de clases de la institución haciendo especial énfasis en las actividades pre deportivas, recreativas, lúdicas transmitiendo al estudiante un mensaje de amor por la actividad física.

INFORME DE LAS ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DEL COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE PAMPLONA

Actos culturales izada de bandera, grados sextos

Misa miércoles santo

Celebración del día del idioma salida al teatro





Semana santa pamplona representación del colegio

Campeonato intercalases

INFORME DE AVALUACION DE LAS PRACTICAS INTEGRALES

AR. 16 DE LA EVALUACION

La evaluación de la Práctica Integral Docente comprende los aspectos formativos, expresados conceptualmente en observaciones y recomendaciones para la cualificación de los procesos de desempeño pedagógico y la valoración cuantitativa, correspondiente al resultado de los desempeños efectivos en el diligenciamiento de documentos y procesos pedagógicos.

AUTOEVALUACION

La responsabilidad como formador de una cultura interesado por las actividades físicas y recreativas es un ámbito del cual los educadores físicos debemos hacer conciencia es lo más representativo del inicio de esta aventura, la experiencia que con migo me llevo una vez a culminado este corto pero tan productivo camino de mi práctica, resalto los esfuerzos realizados durante estos cinco años de preparación ya que fueron pequeños logros que se fueron acumulando para estar hoy finalizando un camino como estudiante para formalizarme como profesional, los aprendizajes seguirán de eso no tengo duda, la experiencia que obtuve en el colegio quedara por siempre marcada ya que fue la iniciación de la profesión de la cual me sentiré orgulloso siempre.

COEVALUACION.

El profesor practicante fue siempre una persona respetuosa, amable, transmitió conocimientos de los cuales nos quedaran grabados, resalto siempre la importancia del significado del respeto el compañerismo la



responsabilidad y solidaridad, al realizar llamados de atención lo hizo de manera cordial lo que genero confianza entre los estudiantes participo de las actividades del colegio, colaboro con el campeonato intercalases.

EVALUACION DEL SUPERVISOR DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

La experiencia de un docente con muchos años de experiencia gran conocedor del tema responsable, respetuoso, es lo que más resalto del supervisor JESUS MARIA RODRIGUEZ quien fue un determinante para que las actividades que propuse salieran de la mejor manera de mi parte solo queda agradecer su confianza para conmigo





RECOMENDACIONES

Es importante que la institución desde el departamento de educación física muestre mucho más interés por los estudiantes que por su condición de sobrepeso, obesidad o desnutrición, se les dificulta la realización de algún tipo de actividad física, o simplemente no deseen practicarla por temor a burlas de sus compañeros concientizar a la comunidad educativa en general de que estas problemáticas están en nuestro colegio y que se puede intervenir para mitigar la problemática y buscar una mejor calidad de vida para nuestros niños que presenten esta condición.

Por otro lado, darles el debido cuidado a los escenarios deportivos de la institución ya que están muy abandonados, lo que dificulta en ocasiones la realización de las clases de educación física, los grupos son muy numerosos y los escenarios son muy pequeños para que todos estén integrados y participando, y más cuando los horarios con otros cursos en la misma área se cruzan.

De igual manera que la institución le dé mucho más interés al departamento de educación física, los materiales con los que cuenta la institución son muy obsoletos y pocos para la realización de la clase, ya que cuenta con 35 estudiantes por curso.



CONCLUSIONES

- El diagnóstico institucional, colegio con mucha historia y personal calificado, muestra total organización en sus actividades académicas lo facilita el trabajo de los practicantes no solo del área de educación física sino de otras asignaturas.
- Los estudiantes, muestran poco interés en el desarrollo de actividades físicas, por lo que nace la idea de generar en ellos motivación e interés por las actividades físicas y deportivas.
- Los estudiantes por medio de las actividades propuestas, se interesan más por participar y dar su punto de vista e ideas para el desarrollo de la clase
- La culminación de la práctica, deja mucho por reflexionar en cuanto a la profesión docente por la responsabilidad y el compromiso con las futuras generaciones
- por otro lado, es importante que se realicen muchas más investigaciones en los centros educativos de la ciudad para posiblemente intervenir y generar beneficios en los infantes pamploneses.



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO SE APLICA

1. Rol en la institución

- > Pertenencia con la institución
E
- > Da a conocer sus inquietudes
B
- > Cumple y respeta los conductos regulares
E
- > Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente
E
- > Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo
E

2. Planeación

- > Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos
E
- > Es autónomo en sus decisiones
E
- > Visiona y gestiona acciones futuras
E



FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN ALUMNO - MAESTRO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: NELSON JOSE GELVEZ GELVEZ
 CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE
 SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: JESUS MARIA RODRIGUEZ

INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
 B = BUENO
 R = REGULAR
 D = DEFICIENTE
 NA = NO SE APLICA

1. De la institución de práctica:

- > El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestro del área de educación física recreación y deportes. E
- > Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E
- > El supervisor de práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
- > Se le da la importancia que merece el área de educación física recreación y deportes en la institución. E
- > Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. E

2. De la universidad:

- 2



- Su proyecto de área es acorde con el PEI

E

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
E
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
E
- Su comunicación es fácil y asertiva
B
- La documentación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
E

4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
E
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
E
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
E
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área
E

5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
E
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
E

NOMBRE DEL ASESOR: JESUS M RODRIGUEZ ESCOBAR
FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: _____
FECHA: 06 JUNIO 2017



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 Facultad de Salud
 Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: NELSON JOSÉ GELVEZ GELVEZ
 Asesor: JESÚS H RODRÍGUEZ ESCOBAR
 Institución: COLEGIO PROVINCIAL
 Grado: SEXTO - SEPTIMO Fecha: JUNIO-06-2017

ETAPAS	DESCRIPCION	%	NOTA	%
1. Administrativa	ORGANIZA Y DESARROLLA LAS ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	30%	4.50	1.35
2. Docentes y Evaluativa	BUENA METODOLOGIA EN EL DESARROLLO PEDAGOGICO.	50%	4.70	2.35
3. Actividades extracurriculares	BUEN PLANEAMIENTO Y EJECUCION DE ACTIVIDADES LUDICO DEPORTIVAS.	20%	4.80	0.96
	NOTA DEFINITIVA	100%	4.66	

Supervisor: [Signature]
 Alumno-Profesor: [Signature]



- > La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional. B
- > Las asignaturas del plan de estudio visto le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. E
- > Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. E

3. Formación profesional y personal

- > A través de las practicas tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E
- > La práctica me ayudo a ser autónomo en mis decisiones E
- > Logre un sentido de pertenencia con la institución E
- > Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas E
- > Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad E
- > La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional E

SUGERENCIAS: _____

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: [Firma]
 FECHA: 06-06-2017





UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 Facultad de Salud
 Dpto. de Cultura Física, Recreación Y Deportes

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: NELSON JOSE GELVEZ GELVEZ
 Asesor: JESÚS H RODRÍGUEZ ESCOBAR
 Institución: COLEGIO PRIMINIM
 Curso: SEXTO 01-02-03 SEPTIMO-01-02-03

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTIVA	%
I. ADMINISTRATIVA	33.33%	4.50	1.35
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	4.70	2.35
III. EXTRACURRICULAR	20%	4.80	0.96
NOTA DEFINITIVA			4.66

COMENTARIOS ESPECIALES: ALUMNO COMPROMISO Y RESPONSABLE MUESTRA COMPROMISO DE ACUERDO A LA FORMACIÓN ACADÉMICA DEL ÁREA DE PRÁCTICA

ALUMNO - PROFESOR: [Signature]

SUPERVISOR: [Signature]



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 Facultad de Salud
 Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: NELSON JOSE GARCIA GARRIBOSO - ELIAS ALVARO RODRIGUEZ ESCOBAR
 PERIODO ACADÉMICO: PRIMERO 2011

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1. Proceso las necesidades básicas que debe desarrollar el alumno para recibir el servicio satisfactoriamente (contenido de la asignatura).	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
2. Los objetivos específicos están bien definidos (Metas, Observación de la clase).	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
3. Los contenidos están relacionados según se relaciona el nivel del alumno con los contenidos de la asignatura.	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
4. Describir los contenidos del aprendizaje.	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
5. Relacionar los métodos de enseñanza al contenido, actividades de aprendizaje y tipos de actividades.	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
6. Los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivos, metas y actividades de aprendizaje.	1.0	0.9	0.9	1.0	0.9	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
TOTALES	10	11.5	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 Facultad de Salud
 Depto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

PLAN TEÓRICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: NELSON JOSÉ GENEZ GÁMEZ
 SUPERVISOR: JESÚS M. RODRÍGUEZ ESCOBAR
 INSTITUCIÓN: COLEGIO PROVINCIAL
 FECHA: 06 JUNIO 2017

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5.0
2. Unifica criterio y aclara conceptos y dudas	5	4.5
3. Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4.5
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2.0
5. Dosifica el tiempo	3	3.0
6. Lleva el material didáctico	2	2.0
7. Emplea bien el material didáctico	4	4.0
8. Emplea bien el tablero y consiguen lo principal	4	3.5
9. Refuerza a sus alumnos	3	3.0
10. Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	2.5
11. Dirige y dirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	2.5
12. Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	2.5
13. Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3.0
14. Se cumplió el objetivo	4	3.5
15. Presentación personal excelente	2	2.0
TOTAL	5.0	4.75

OBSERVACIONES: _____





INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE
 Decreto 00128 del 28 de enero de 2003
 Resolución No. 02846 del 1º de agosto de 2016
 Nit: 890500881-7 DANE 154518000273 ICFES 012575



IDENTIFICACION DEL DANE
 154518-00270
 INSCRIPCION: 13140120
 Aprobado en sus estudios de 6ª a 11ª grado
 De Bachillerato Diurno y Nocturno por Resolución
 NR. 02846 del 1º de agosto de 2016.

EL RECTOR

HACE CONSTAR

Que, NELSON JOSE GELVEZ GELVEZ identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.094.273.372 de Pamplona, Estudiante de X semestre Educación Física Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona realizó en esta Institución Educativa su Práctica Integral Formativa en los grados 6º y 7º desde el día 4 de enero hasta el día 11 de mayo de 2017 cumpliendo 12 horas semanales de clase y 4 horas de permanencia en la Sede Central bajo la supervisión del Especialista JESÚS MARÍA RODRÍGUEZ ESCOBAR.

Se expide a solicitud escrita del interesado para efectos de trámites personales.

Dada en Pamplona, a los seis (6) día del mes de junio de 2017.


LUIS FRANCISCO MOGOLLÓN PARADA
 Rector


 Elisoro León R. Delgado

Avenida Santander No. 11-158 Telefax: 5685538. Email: colegio_provincial@hotmail.com
 Pamplona - Norte de Santander.



ANEXOS CAMPAÑA DE ASEO



DQS is member of



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK







IQS is member of



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK









BIBLIOGRAFIA

<http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>

<http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2620/14/UPS-CT002440.pdf>

<https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/22919/1/TEGC.pdf>

Fuente: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/#ixzz4jK8ZMYDc>